

ANTONIO NARCISO



Il Lampascione

LAMBASCIONE

Muscari - Cipollaccio - Cipolla canina - Giacinto col pennacchio - Cipolla col fiocco - ecc.. .

Da ragazzo ho ascoltato per anni mio padre, e anche molti compaesani, parlare di lambascioni. Nel loro dire evidenziavano scherzosamente, più di ogni altra cosa, l'effetto "rumoroso" che questi una volta digeriti provocano e, naturalmente, la ricetta a loro più gradita. Non capivo però tutto questo parlare di un vegetale che oltre ad essere amarognolo (non sempre) genera burrascose "tempeste" nell'intestino (quasi sempre).

Non riuscivo ad immaginare perché un vegetale così costoso suscitasse tanto interesse da essere elogiato come una prelibatezza.

Se lo analizziamo da vicino noteremo che ha l'aspetto tipico di un comunissimo bulbo da fiore, mentre l'odore quasi nullo è il colore terra (da sporco, pulito è piuttosto rosaceo) lo rendono, dal punto di vista commestibile, sicuramente poco attraente. Se poi a tutto questo aggiungiamo il costo elevato e gli effetti sonori che una volta digerito provoca, sicuramente è l'ultimo dei vegetali da comprare e consumare.

Eppure ogni volta che al mercato si vendevano (e si vendono) i lambascioni, soprattutto nelle vicinanze delle varie festività, ce n'erano (e ce sono) sempre un'infinita' di persone in fila per assicurarsi qualche chilo di prelibati lambascioni.

Da adulto, molti anni dopo, fui "costretto" ad avvicinarmi a questa pietanza. Ero a cena da alcuni parenti e come ospite di riguardo meritavo senz'altro una abbondante porzione di lambascioni. Per non deludere ed offendere tanta considerazione mangiai tutto e, mangiando mangiando, notavo che in fondo non erano poi così tanto disgustosi come me li immaginavo, anzi, da allora incominciai ad apprezzarne il sapore pastoso leggermente amaro che, combinato a dovere con uova, zucchine, patate, formaggio, pane e olio extra vergine di oliva pugliese, diventa un'ottimo e appetitoso secondo piatto.

Ricordo anche però che il giorno successivo dovetti inventarmi ogni tipo di scusa per allontanarmi in solitudine e poter dar sfogo alle innumerevoli violente rumorose tempeste burrascose che il mio intestino continuava a generare incurante del mio imbarazzo.

La mia esperienza con i lambascioni sarebbe finita lì, sarebbero diventati una delle tante pietanze da assaggiare molto saltuariamente e in coincidenza delle mie visite al paese natio.

Anni dopo, a seguito di una grave allergia dovuta all'assunzione di un antibiotico, incominciai ad interessarmi di piante medicinali, pensavo, e tuttora penso, che la natura ha in se ogni elemento distruttivo e creativo che possa esistere. Ogni forma vivente convive con i suoi naturali nemici, in perfetta coesione e solo quando questo delicato equilibrio si rompe, malattie, dolore e morte hanno il sopravvento.

La vita è stata paragonata a una piramide, una piramide con una base incredibilmente ampia e una punta piccolissima.

Ora se consideriamo che tutti i tipi di vita hanno bisogno di azoto, perché è uno dei componenti più essenziali della materia vivente e che la maggior parte delle creature non può utilizzare l'azoto libero, non combinato, che costituisce una grossa parte della nostra atmosfera, capiremo perché troveremo alla base della nostra piramide bioetica i batteri che vivono nel suolo, talvolta in simbiosi con piante superiori, che hanno la capacità di fissare l'azoto esistente nell'aria. Il numero di questi organismi presenti nel terreno è inimmaginabile: basterà dire che ve ne sono milioni in un granello di terra grosso come la capocchia di uno spillo. Su di essi, che sono il fondamento di base e quello essenziale a tutte le forme di vita, prospera una vasta serie di esseri microscopici. A mano a mano che risaliamo la piramide, o la catena alimentare, come preferiamo chiamarla, scopriamo che ogni livello è inferiore come numero, a quello che gli sta sotto. Ai "piani alti" di questa piramide pascolano gli erbivori. Ogni antilope, per esempio, necessita di milioni di pianticelle d'erba per sopravvivere.

Sopra gli erbivori "pascolano" i carnivori: ogni leone ha bisogno di centinaia di antilopi per sopravvivere.

Quindi i carnivori sono in vetta alla piramide bioetica.

(L'uomo è vicino alla vetta, ma non proprio alla cima, perché è onnivoro. Mangia di tutto ed è uno di quegli animali fortunati che possono nutrirsi di una vasta gamma di cibi, vegetali e animali).

Su e giù per la catena alimentare, su e giù per gli strati della piramide, corre una vasta e complessa serie di interrelazioni. *Vi sono, per esempio, microrganismi puramente carnivori che vivono a spese di chi li ospita, e ne succhiano la forza. Vi sono organismi parassitici e saprofiti di ogni genere che vivono in simbiosi, o in cooperazione amichevole, con altri organismi, animali o vegetali.*

Abbiamo detto che i carnivori sono in vetta alla catena alimentare, ma in che posizione si troverà una pulce che sta in groppa a un leone? O un qualsiasi parassita nell'intestino di un leone o della pulce?

E che dire del batterio specializzato (ci potete contare che ve ne sarà uno) che vive dentro al corpo della pulce del leone?

Le piccole pulci hanno sicuramente delle pulci più piccole che le mordono e queste a loro volta avranno le loro, e così via, fino all'infinito! Lungo tutta la piramide, tutto viene, alla fine, consumato da qual-cosa d'altro.

Nessun essere vivente quindi è esente da nemici e l'essere umano per quanto potente e intelligente sia ha i suoi potentissimi nemici fra virus, funghi, batteri e eventi naturali (*oltre, purtroppo, anche se stesso*). Piccolissimi organismi che sfruttano ogni nostra debolezza o distrazione per potersi moltiplicare, causando seri danni al nostro organismo.

Vita e morte si bilanciano in continuazione e quando una specie vivente soccombe subito un'altra la rimpiazza, ristabilendo in breve tempo (gli anni in natura corrispondono a un infinitesimo di centesimo di secondo), quel crudele, seppur instabile, equilibrio di vita e morte che ci accompagnerà fino alla totale distruzione.

Fortunatamente anche i virus, i funghi e i batteri per piccolissimi che siano hanno i loro naturali nemici, basta conoscerli ed usarli all'occorrenza per ristabilire il giusto equilibrio che da millenni, più o meno inconsciamente, ci permette di sopravvivere a queste aggressioni e di vivere in salute. La medicina moderna usa normalmente medicine sintetiche, ma per millenni altri prima di noi, in assenza di medicine moderne, hanno usato e sperimentato antichi rimedi perfezionando sempre più la conoscenza su ciò che la natura

tanto generosamente ci dona, sacrificando a ciò altri esseri viventi (le piante vivono non dimentichiamolo) e permettendo alla nostra specie di sopravvivere.

Prove incontestabili dell'uso di rimedi erboristici risalgono a circa 6.000 anni fa grazie alla scoperta di un tomba di un uomo di Neanderthal avvenuta nel 1960. Egli era stato sepolto con 8 specie di piante, sette delle quali sono ancora usate oggi a fini curativi. Molte medicine contemporanee sono derivate da erbe come la stricnina, l'aspirina, la vincristina, il curaro, l'ergotina, ecc.. . Da più di 6.000 anni quindi l'essere umano ha attinto dalla variabilità genetica presente nelle piante quelle risorse alimentari e terapeutiche che ne hanno garantito la sopravvivenza, spesso guidati solo dall'intuito, dal sapore o dalla forma o colore che certe piante evocavano un particolare del corpo umano o di una malattia. Millenni di esperienze che sono senz'altro un bagaglio da esplorare, migliorare e tramandare.

Oggi giorno invece abbiamo quasi messo da parte questo enorme potenziale naturale per dedicarci quasi esclusivamente a medicinali chimici, che seppur viene riconosciuto loro, soprattutto nelle malattie gravi, un'efficacia inconfutabile, sempre più spesso danno origine a un'infinità di effetti secondari anche drammatici (questo è almeno quello che sostiene l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità).

Ognuno di noi è prigioniero del sistema entro cui nasce e vive. Questo è anche ciò che i psichiatri ed i psicologi dicono. Per cui viviamo "accecati", "addormentati", "condizionati", dal nostro stesso sistema ad una vita ripetitiva e sterile che ci illude nelle scelte e nelle future speranze. Dobbiamo imparare a distaccarsi e sentire nel nostro cuore la meraviglia del Cosmo, della natura, dell'essere umano e di ogni altra cosa creata. Sentirsi di far parte di questo universo essere coscienti delle nostre azioni, e ricordarsi che un'infinità di ripercussioni che miglioreranno o peggioreranno il nostro futuro e quello delle nuove generazioni, umane, animali e vegetali che siano dipendono anche da noi.

Dobbiamo imparare a vivere cercando di "guardare" in noi stessi ristabilire quella pace spirituale indispensabile per allontanare lo stress che generalmente si localizza nel sistema nervoso enterico e quindi nell'intestino e tramite quest'ultimo colpire l'organo più sensibile.

Dobbiamo alimentarci selezionando quei tradizionali alimenti che abbiamo conosciuto nella nostra infanzia e che è stata la base dell'alimentazione dei nostri nonni e dei nostri genitori. Vivere in armonia con la natura per trovare le risposte ai nostri problemi.

TORNIAMO AI LAMBASCIONI

Nella mia ricerca ho trovato interesse per ogni pianta commestibile che ingerivo, assaggiando e sperimentando le varie erbe incominciando da quelle più vicine ai nostri costumi come aglio, cipolla, prezzemolo, basilico, ecc., per poi curiosare anche con piante a noi poco usuali come l'eucalipto, la malva, la passiflora, ecc.. Ho naturalmente consultato varie pubblicazioni sull'argomento trovando conferme e consigli utili di svariati esperti a cui devo riconoscenza.

Con questo spirito di ricerca e sperimentazione mi sono avvicinato anche ai lambascioni, riscoprendo non solo che come sapore, cucinati a dovere, sono superiori alla cipolla e all'aglio, famiglia a cui appartiene, ma anche come pianta medicinale, essendo una pianta spontanea che cresce in profondità (da 10 a 50 cm) e non è (almeno ancora) coltivata industrialmente, quindi esente da ogni impurità chimica. Infatti, salvo qualche sfortunato caso dovuto a terreno contaminato, il lambascione è un rimedio naturale selezionato da millenni dalla natura stessa, ricco di sostanze nutritive e di principi attivi utili per il nostro organismo.

Nel corso della loro crescita tutte le piante sintetizzano e immagazzinano dei principi attivi che noi utilizziamo come medicinali. In tutte le specie sono presenti vari principi attivi, ma uno in particolare sarà dominante sugli altri e darà maggior beneficio.

Per usufruire di tanta generosità bisogna però servirsi dell'esperienza di chi dedica il suo tempo allo studio di queste piante, personale specializzato che ci aiuterà a non sbagliare e ci darà precise istruzioni.

Inoltre, come già vi ho consigliato nel mio libro Dolce, Semidolce, Amaro è sempre sconsigliato autocurarsi con rimedi naturali o medicine in genere, senza aver prima consultato un medico che valuterà la gravità dei disturbi e consiglierà di conseguenza.

Ma lasciatemi descrivervi ciò che avviene nel nostro intestino quando viene maltrattato chimicamente o da cibi inadatti:

Nel tratto digestivo i cibi assunti vengono trasformati in sostanze nutritive per l'organismo e ciò avviene a livello molecolare. Una volta demolecolizzati da batteri, funghi ed enzimi, queste sostanze si dividono fra quelle che devono essere veicolate nel sangue attraverso la mucosa interna della parete dell'intestino tenue per nutrire le cellule del corpo e quelle che debbono essere espulse con le feci.

Una mucosa sana impedisce a microrganismi, proteine non digerite e sostanze tossiche prodotte, di passare nel sangue, inviandoli al contrario nel colon per essere eliminate con le feci.

L'irritazione della mucosa interna del tubo digerente, indebolisce i desmosomi che di solito sono i responsabili assieme alla vitamina E, del mantenimento della compattezza delle cellule del tessuto epiteliale dell'intestino. Cibi inadatti che generano digestione a pH alterato, vaccini, infezioni, stress, antibiotici ed in genere tutti i farmaci, troppo alcol, danneggiano, irritando il rivestimento interno, la mucosa epiteliale dell'intestino tenue, rendendola permeabile ed aprendo piccole brecce nelle pareti che consentono il passaggio di batteri, funghi e sostanze tossiche (macro molecole) nel sangue, che riconosciute dall'organismo provocano reazioni abnormi del sistema immunitario ed intossicano l'organismo, generando le più disparate malattie a seconda di dove esse si depositeranno.

Le proprietà del lambascione principalmente sono quelle di prevenzione, proteggendo il nostro intestino, liberandolo da sostanze dannose e rendendo più difficile il passaggio di batteri nel sangue, oltre a imprigionare gli alimenti zuccheri e grassi e rallentarne l'assimilazione. L'uso costante quindi di questa pianta ci proteggerà, seppur "RUMOROSAMENTE" da molte malattie, oltre ad soddisfare il palato e tenerci occupati in una attività fisica (coltivandoli) utile per la salute ed il portafoglio.

Ma lasciatemi descrivervi meglio questo lambascione:

E' una pianta erbacea perenne di modeste proporzioni, fornita di un bulbo (Organo sotterraneo) formato da scaglie o tuniche carnose di **colore rosaceo**. Di foglie basali, lineari, acuminate, concave, grassette, di colore verde verde-pallido, **tendenti ad afflosciarsi**. Di piccoli fiori poco appariscenti, poco profumati,

raccolti in denso racemo dalla forma tubolosa-campanulata con apicali sterili di colore **azzurro-violaceo**. Appartiene alla famiglia delle Liliacee, più comunemente conosciuto come Muscari, cresce spontaneamente alle pendici dei monti e sporadicamente un po' dappertutto. E' difficile quantificare quante specie di muscari esistano al mondo, si suppone ve ne siano circa 50 con caratteristiche ben diverse. E' un bulbo molto apprezzato per i suoi fiori primaverili, essendo una pianta che si adatta a qualsiasi terreno e clima. In Italia ne sono state catalogate 7 specie, e facile incontrarli tra marzo e giugno ai bordi di prati e dei terreni incolti.

I più pregiati come bulbi floreali sono il Muscari Armeniacum, soprattutto negli USA, mentre in Olanda e il Muscari Blue River.

Di Muscari commestibili più conosciuti in commercio ne esistono tre specie la più pregiata è la Muscari Recemosum, la si distingue dalle altre dal suo deciso sapore amarognolo. Le altre due specie, la Muscari Comosum e la Muscari Romanus sono, seppur buone, poco sapidi e più indicate ad essere conservate sott'aceto. Inutile dirvi che ai fini medicinali e preferibile usare la Recemosum perché più ricca di costituenti amari utili per attivare le funzioni gastriche e la secrezione biliare.

La Regione che ne fa largo uso in cucina è la Puglia e la Calabria, mentre nelle altre Regioni Italiane ed estere, tranne la Grecia, è quasi del tutto sconosciuto.

E' una pianta perenne, solitamente coltivata per i delicati fiori primaverili, e poco esigente, cresce bene un po' ovunque sotto i 1500 metri, adattandosi ad ogni clima e terreno, anche se preferisce pieno sole e si riproduce abbondantemente solo nei terreni fertili e ben drenati.

PROPRIETÀ: Rinfrescante, diuretico, emolliente, stimolante generale e degli organi digestivi, stimola l'appetito e attiva le funzioni gastriche, stimola la secrezione biliare, pulisce gli intestini (previene il cancro intestinale per la sua azione anti-pudrida), anti aggregante delle piastrine, utile anche per abbassare la pressione arteriosa e il colesterolo. E' anche dotato di un buon potere diuretico e anti-infiammatorio, particolarmente utile nei casi di infiammazione della vescica e dell'intestino.

Fresco può essere impiegato per accelerare la maturazione dei foruncoli, ascessi e ogni altra infezione sottocutanea purulenta. Per i dolori provocati dall'artrite è utile un cataplasma.

N.B.: alcune persone potrebbero non tollerare questa pianta, specialmente cruda, che come aglio e cipolla può dare disturbi o intolleranza (molto rare), pertanto si consiglia di utilizzarlo a piccole dosi prima di usarlo come alimento.

COME COLTIVARLI

Innanzitutto il terreno: l'ideale per i nostri LAMBASCIONI è quello di tipo sciolto, di medio impasto, privo di sassi e di residui radicali di altre piante (in natura però si adatta bene un po' dappertutto) Dovrà essere ben drenato in quanto i LAMBASCIONI non sopportano i terreni fradici di acqua. La composizione ottimale del terreno dovrà contenere il 15% di sabbia e 15% di torba, oltre naturalmente una leggera concimazione organica ben matura. E conveniente, prima della messa a dimora, lavorare in profondità la terra in maniera tale che anche gli strati inferiori possano ossigenarsi, questo circa una decina di giorni prima. La profondità dell'interramento varia a seconda della dimensione del bulbo, 6/10 cm possono bastare, naturalmente i lambascioni più grossi andranno interrati più in profondità.

Ultimo consiglio riguarda la vostra ubicazione geografica. Se abitate in zone particolarmente fredde, è meglio interrare il bulbo qualche centimetro sotto la soglia indicata, eviterete che l'eventuale lastra di ghiaccio che si dovesse formare sul terreno comprometta la vita dei lambascioni.

EPOCA DI PIANTAGIONE E DI SEMINA

in autunno prima dell'arrivo del freddo e bene interrare i lambascioni, i quali di questi periodi si trovano in uno stadio di riposo vegetativo. Si interrano a file (distanti tra loro circa 30 cm) lasciando circa 10 cm ogni pianta, devono essere piantati ad una profondità di circa 6-10 cm, ricordando di rivolgere la punta verso l'alto.

Il contatto con la terra umida farà sviluppare l'apparato radicale prima dell'inverno. Il bulbo, con la bassa temperatura attuerà la sua difesa, bloccherà ogni sua attività fino a quando

giungeranno i primi raggi di sole e la temperatura salirà, seppur di poco, sopra lo zero termico. Inizierà così il suo risveglio innestando le funzioni vitali che permetteranno alla pianta di far spuntare dapprima le caratteristiche tre foglie (ma possono essere anche di più) dalla forma concava e allungata ed infine, ben vigoroso il caratteristico fiore violaceo con piccolissimi e limnescenti fiorellini, quasi inodori ma che attirano un'infinità di insetti per la sua impollinazione. La fioritura durerà fino a maggio inoltrato, secondo la stagione. Solo in caso di siccità e bene umidire saltuariamente la terra in questo periodo onde prolungare la fioritura e quindi aumentare la produzione dei semi e dare più colore ai nostri giardini.

La raccolta viene effettuata in due tempi, prima provvederemo a recidere i fiori ben maturi e quasi secchi per raccoglierne i semi che custodiremo al buio fino all'autunno prossimo, poi quando le foglie saranno completamente secche, e ciò avviene solitamente nei mesi di giugno – luglio a seconda della latitudine. Disinterteremo i bulbi che lasceremo asciugare qualche giorno, preferibilmente sopra cassette di legno, evitando che si bagnino con la pioggia (in climi particolarmente umidi si consiglia di ritirarlo durante le ore notturne in un locale asciutto), per poi conservarli in locale buio con bassa umidità ricoperti di qualche cm di sabbia.

I lambascioni usano riprodursi in due modi:

per seme, detto anche sistema di riproduzione per via genica;

per parte di pianta, detto anche sistema per via agamica.

Ora poiché i semi dei lambascioni non si trovano in commercio, sarà bene produrseli in proprio.

SEMINA: anche i semi andranno piantati in autunno (come le cipolle invernali), ma al contrario delle cipolle vanno seminate molto distanziate poiché non dovranno essere trapiantate ma lasciate in loco fino alla prossima stagione.

Un lambascione sarà buono per il consumo dopo 2 anni dalla semina.

ATTENZIONE

Tutti coloro che amano andare in campagna per rifornirsi di lambascioni, non credo che abbiano bisogno di consigli su come riconoscerlo, invece coloro che vogliono avventurarsi in questa piacevole, seppur faticosa, passione vorrei solamente ricordargli di fare estrema attenzione alla possibile confusione con i bulbi del COLCHICO (*Colchicum autumnale*) essendo quest'ultimo molto **velenoso**. Ad ogni buon fine allego una scheda di questa pianta evidenziando in neretto le differenti particolarità che dovrebbero allarmarvi e non farvi sbagliare.

Pianta erbacea che **fiorisce preannunciando l'autunno**, con fiori di breve durata, fragili, alti 10-20 cm, formati da un lungo tubo diviso superiormente in **6 lobi di color lillacino-porporino**. In primavera appare e matura il frutto e si sviluppano le foglie, **larghe**, lanceolate e lunghe 20-30 cm. Il frutto è una **capsula che contiene numerosi semi globosi e zigrinati**. La pianta è perenne ed è provvista di un bulbo sferico piriforme, ricoperto esternamente da una **tunica bruna** ed immerso profondamente nel terreno.

Cresce nei prati falciati e nelle zone erbose umide dal piano fino a 2100 m di altitudine e **fiorisce sul finire dell'estate in settembre-ottobre con fiori che spuntano direttamente dal terreno**. Foglie e frutti appariranno solo la primavera successiva. **Tutta la pianta è velenosissima, compresi i bulbi**.

Il Colchico ha il **bulbo allungato e internamente è bianco** (quello del Lambascione è di colore rosato simile ad una cipolla). Appena due centesimi di grammo di colchicina sono mortali. Per questo motivo non bisogna mai portare il fiore alla bocca



Alcune ricette

Uova con coratella e lambascion

Ingredienti

6 uova
1,500 kg di coratella
500 gr. di lambascioni
un po' di olio extra vergine di oliva pugliese
1/2 cipolla (se possibile rossa)
200 gr. di pecorino non tanto piccante

Preparazione

In una padella mettere l'olio e la cipolla e fare cuocere la coratella ed i lambascioni. A cottura avvenuta, versarvi le uova battute assieme al pecorino.

Unire bene e servire (si raccomanda di non usare vino sul soffritto! **E' un errore** comune, ma resta un errore).

LAMBASCIONI AL GUANCIALE

Ingredienti:

g. 500 di lambascioni
g. 200 di guanciale di maiale
olio extra vergine di d'oliva pugliese
sale

Preparazione: Mondate i lambascioni; divideteli a spicchi con due tagli in croce; lavateli e lasciateli per 30 minuti circa in acqua fredda . Scolateli, poi, e passateli in una padella nella quale avrete fatto cuocere per qualche minuto il guanciale, ridotto a dadini, in olio d'oliva. Salate e cuocete a fuoco vivo per il tempo necessario. Servite caldo.

LAMBASCIONI CON LA SALSICCIA

Ingredienti:

g. 500 di lambascioni
g. 250 di salsiccia lucana
olio extra vergine di oliva pugliese

sale

Preparazione: Mondate i lambascioni; divideteli a spicchi con due tagli in croce e lasciateli in acqua fredda per 30 minuti circa. Scolateli e passateli in una padella nella quale avrete fatto cuocere per 5 minuti la salsiccia sbriciolata in olio d'oliva. Salate e cuocete a fuoco vivo per il tempo necessario. servite caldo

CAPRETTO AL FORNO CON LAMBASCIONI

Ingredienti:

g. 500 di carne di capretto

g. 250-300 di lambascioni

pecorino grattugiato

mollica di pane casereccio raffermo

aglio

prezzemolo

pepe nero

olio extra vergine di oliva pugliese

sale

Preparazione: Mondate i lambascioni, lavateli e intaccateli con un taglio a croce in basso. Lasciateli in acqua fredda per 30 minuti, poi, cuoceteli in acqua bollente, salateli e teneteli da parte. Intanto, lavate il capretto spezzettato e disponetelo in una teglia; aggiungete i lambascioni, amalgamando il tutto, aromatizzando con aglio e prezzemolo tritati grossolanamente. Pepate; condite con l'olio e cospargete la superficie con la mollica unita al pecorino.

Cuocete in forno già caldo per il tempo necessario e aggiungete, se necessario, un po' d'acqua

lambascioni al forno

Togliete ai lambascioni la pellicola esterna, se sono piuttosto grossi tagliateli in quattro pezzi, scottateli per qualche minuto in acqua salata bollente, sgocciolateli e metteteli in un tegame unto d'olio, aggiungete l'aglio spezzato, l'origano e il pepe. Copriteli con mollica di pane ammollata e strizzata, cospargeteli dell'olio rimasto e infornate in forno ben caldo.

FRITTELLE DI LAMBASCIONI

Ingredienti:

g. 250 di lambascioni

4-6 uova

farina q.b.

pecorino grattugiato, a piacere
prezzemolo
olio extra vergine di oliva pugliese
sale

Preparazione: Mondate i lambascioni e, praticate nella base un taglio a croce; lasciateli in acqua fredda per 30 minuti; quindi cuoceteli in acqua salata. Scolateli; amalgamateli con le uova, la farina, il formaggio e il prezzemolo lavato e tritato. Prendete, infine, il composto a cucchiariate e friggete in olio bollente

INSALATA DI LAMBASCIONI

Ingredienti:

g. 500 di lambascioni
aceto
olio extra vergine di oliva pugliese
sale

Preparazione: Mondate i lambascioni e, praticate nella base un taglio a croce; lavateli e lasciateli in acqua fredda per un'ora circa. Cuoceteli, poi, in acqua salata; scolateli; aspettate che si raffreddino e conditeli con l'aceto e l'olio.

FRITTELLE DI LAMBASCIONI

Ingredienti:

g. 250 di lambascioni
4-6 uova
farina q.b.
pecorino grattugiato, a piacere
prezzemolo
olio extra vergine di oliva pugliese
sale

Preparazione: Mondate i lambascioni e, praticate nella base un taglio a croce; lasciateli in acqua fredda per 30 minuti; quindi cuoceteli in acqua salata. Scolateli; amalgamateli con le uova, la farina, il formaggio e il prezzemolo lavato e tritato. Prendete, infine, il composto a cucchiariate e friggete in olio bollente.

FRITTATA DI "LAMBASCIONI"

Ingredienti:

lambascioni 300 gr.

6 uova

pecorino grattugiato 50 gr.

prezzemolo tritato un cucchiaio

olio extra vergine di oliva pugliese - sale - pepe.

Preparazione: Togliete ai "lambascioni" la pellicola esterna, tagliateli a spicchi, scottateli per qualche minuto in acqua salata bollente, sgocciolateli e metteteli in una terrina. Unitevi le uova sbattute, - il formaggio, il prezzemolo, un pizzico di sale e il pepe. Mescolate bene e versate nella padella con l'olio bollente. Fate rapprendere e capovolgete la frittata per completarne la cottura.

Grazie del tuo tempo.